6.003 Gemerská roláda
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	4,50	4,50	5,00	5,00	5,50	5,50	6,50	6,50
bravčové pliecko	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12
cesnak	0,08	0,07	0,10	0,09	0,12	0,11	0,15	0,13
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,55	0,55
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,28	2,00	1,70
hmotnosť porcie v g	64		90		106		126	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		54	
hmotnosť šťavy v g	30		50		60		72	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na l kg kusy. Do každého narežeme otvor. Bravčové mäso umyjeme, zomelieme, pridáme očistený, prelisovaný cesnak, soľ, rascu, mletú červenú papriku, dobre premiešame a zmesou plníme hovädzie mäso. Naplnené mäso prudko opečieme na časti oleja po oboch stranách, pridáme očistenú, pokrájanú a na zvyšnej časti oleja opraženú cibuľu, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka v rúre. Mäkké mäso vyberieme, necháme vychladnúť a pokrájame na porcie. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, podľa potreby rozriedime horúcou vodou, povaríme, dochutíme soľou, precedíme a varíme 20 minút. Takto pripravenou šťavou polievame porcie mäsa.
Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	G	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	484	116	11,64	6,2	1,8	3,2	0,3	9,7	1,2	0,004	0,1	0,1	0,8	0,9
B	641	154	13,5	9,1	3,1	4,2	0,4	12,2	1,5	0,00	0,1	0,1	1,0	1,2

			9							4				
C	800	192	15,55	12,0	4,3	5,1	0,5	16,3	1,7	0,005	0,1	0,1	1,5	1,5
D	944	226	17,75	14,2	5,5	6,4	0,7	20,1	1,9	0,006	0,1	0,1	2,0	1,5